

**KREBS**  
**EINE UMWELT-**  
**KRANKHEIT?**



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

© 2013 by Südwest Verlag, einem Unternehmen  
der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

#### **Hinweis**

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

#### **Projektleitung**

Dr. Harald Kämmerer  
Nikola Hirmer

#### **Redaktion**

Claudia Lenz, Essen

#### **Umschlaggestaltung**

\*zeichenpool, München

#### **Layout und Gesamtproducing**

Lore Wildpanner, München

#### **Druck und Bindung**

Tesinska Tiskarna a.s., Cesky Tesin  
Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-517-08772-6

9817 2635 4453 6271

Klaus-Dietrich Runow

**KREBS**

**EINE UMWELT-  
KRANKHEIT?**

Risiko minimieren –  
Therapie optimieren

**südwest**



## Inhalt

<b>Prolog</b>	<b>13</b>
<b>A. Der Beginn</b>	<b>13</b>
<b>B. Tod und Tödlein – den Tod ins Leben holen</b>	<b>14</b>
Sich mit dem Tod beschäftigen	15
Krebs, unser ständiger Begleiter	18
Der letzte Tag	20
Eindrücke, Spuren	22
Vom schönen Sterben	23
<b>C. Krebs – Erdbeben der Stärke 8 auf einem Quadratmeter</b>	<b>25</b>
Das konkrete Behandlungskonzept	26
Integrative Onkologie	27
<b>D. Krebs – eine chronische Erkrankung</b>	<b>30</b>
<b>E. Fallbeispiele</b>	<b>32</b>
Lises Story	32
Karolyns Story	34
<b>1 Einführung</b>	<b>37</b>
»Ich wünschte, ich hätte Krebs.«	37
Den Krebsfaktor Umwelt entschärfen	38
Was hilft? – Schulmedizin, komplementäre Therapie, Wunderheiler?	39
<b>2 Was ist Krebs? – Krebse?</b>	<b>47</b>
Krebs als komplexe Erkrankung mit vielen Einflussfaktoren	48
Kalorien und Krebs	50
<b>2.1 DNA-Schäden und Genominstabilität</b>	<b>52</b>
<b>2.2 Jede Krebszelle ist anders</b>	<b>54</b>
<b>2.3 Die unsterblichen HeLa-Zellen</b>	<b>61</b>
<b>2.4 Aggressive Tumorstammzellen</b>	<b>62</b>
<b>2.5 Persönliches Risiko – das onkogene Potenzial</b>	<b>63</b>

<b>3 Krebs: Status quo</b>	<b>65</b>
3.1 Krebs trifft jeden Zweiten .....	65
3.2 Therapieerfolge: die große Ernüchterung .....	68
3.3 Mythos Vorsorge.....	68
3.3.1 Beispiel Brustkrebs.....	68
3.3.2 Beispiel Prostatakrebs.....	72
3.3.3 Zwiespältige Nutzen-Schaden-Bilanz.....	73
3.3.4 Vorsorge mithilfe sensibler Tiernasen .....	75
<b>4 Überlebenszeit nach der Krebsdiagnose</b>	<b>77</b>
4.1 Überleben und Heilung.....	77
4.2 Progressionsfreies Überleben.....	79
4.3 Überlebensraten bei verschiedenen Krebstherapien .....	80
4.4 Falsche Aufklärung .....	81
<b>5 Krebs durch Umweltfaktoren</b>	<b>83</b>
5.1 Umweltfaktor Wasser .....	88
5.2 Umweltfaktor Chemikalien (Plastik, Schwermetalle, Pestizide)....	92
5.3 Umweltfaktor Naturheilmittel .....	95
5.4 Umweltfaktor Rauch und Rauchen .....	97
5.5 Umweltfaktor Elektronik.....	100
5.6 Umweltfaktor Kosmetika .....	103
5.7 Umweltfaktor Arzt.....	104
5.8 Umweltfaktor Arzneimittel .....	106
5.8.1 Antidiabetika.....	108
5.8.2 Blutdruckmittel (Antihypertensiva) .....	109
5.8.3 Magenmittel (Säureblocker) .....	109
5.8.4 Schlafmittel.....	110
5.8.5 Sexualhormone .....	111
5.8.6 Dopingmittel – Mother’s Little Helpers .....	113
5.8.7 Die Polypille.....	114
Exkurs: Medikamente ins Trinkwasser? .....	115

<b>5.9 Umweltfaktor Hormone – Überestrogenisierung</b> .....	<b>116</b>
<b>5.10 Umweltfaktor Strahlung</b> .....	<b>119</b>
<b>5.11 Umweltfaktor Nahrungsmittel</b> .....	<b>123</b>
5.11.1 Ernährungseinfluss in verschiedenen Ländern	124
5.11.2 Prostatakrebs durch Zucker? .....	126
5.11.3 Prostatakrebs durch Grillhähnchen? .....	127
5.11.4 Krebsrisiko durch Steak, Schnitzel und Wurst..	128
5.11.5 Armut und ungesunde Ernährung .....	129
5.11.6 Fleisch-Lust? .....	130
<b>5.12 Umweltfaktor Entzündung – Übergewicht</b> .....	<b>132</b>
5.12.1 Krebsrisiko durch fettes Essen .....	132
5.12.2 Vorsicht vor dem Jo-Jo-Effekt: Schadstoffbelastung! .....	132
5.12.3 Umweltgifte und Diabetes (metabolisches Syndrom) .....	133
5.12.4 Umweltgifte und Entzündung .....	134
<b>5.13 Umweltfaktor Darm – das Mikrobiom</b> .....	<b>135</b>
5.13.1 Darmbakterien erhöhen Krebsrisiko .....	135
5.13.2 Antibiotika .....	138
<b>5.14 Umweltfaktor Infektionen – Viren, Bakterien, Pilze</b> .....	<b>139</b>
<b>5.15 Umweltfaktor Vitaminmangel</b> .....	<b>142</b>
5.15.1 Folsäure .....	143
5.15.2 Vitamin D <sub>3</sub> .....	143
5.15.3 Vitamin C .....	144
<b>5.16 Umweltfaktor Stress</b> .....	<b>146</b>
<b>6 Aus der Forschung</b> .....	<b>148</b>
<b>6.1 Antikörper steuern Signalprozesse</b> .....	<b>148</b>
<b>6.2 Antikörper stören Blutbildung</b> .....	<b>150</b>
<b>6.3 Gentherapie</b> .....	<b>151</b>
<b>6.4 Reparaturschalter NF-kappaB</b> .....	<b>153</b>
<b>6.5 Störung der Mikrotubuli</b> .....	<b>153</b>

7 Chemotherapie – Vergiftung?	155
-------------------------------	-----

8 Ausgewählte Krebserkrankungen	158
---------------------------------	-----

8.1 Darmkrebs.....	158
--------------------	-----

8.2 Brustkrebs.....	160
---------------------	-----

8.2.1 Einfluss von Übergewicht und Bewegungsmangel .....	160
---	-----

8.2.2 Brustkrebs und Hormontherapie (HT) .....	161
--	-----

8.2.3 Brustkrebs und Strahlung/Röntgendiagnostik ..	162
---	-----

8.2.4 Brustkrebs durch Kosmetika?.....	163
--	-----

8.2.5 Brustkrebs durch Nährstoffmangel – positive Effekte durch Soja & Co. ....	163
--	-----

8.3 Prostatakrebs .....	164
-------------------------	-----

8.3.1 Zur Ursache.....	165
------------------------	-----

8.3.2 Vorbeugung.....	165
-----------------------	-----

9 Prävention und das 3-E-Konzept der Functional Medicine	167
---	-----

9.1 Ernährung.....	172
--------------------	-----

9.1.1 Es gibt keine Krebsdiät! .....	172
--------------------------------------	-----

9.1.2 Biokost.....	173
--------------------	-----

9.1.3 Tierische Lebensmittel .....	173
------------------------------------	-----

9.1.4 Kachexie (Abmagerung) .....	174
-----------------------------------	-----

9.1.5 Nahrung ist unser Umweltfaktor Nummer eins	175
--	-----

9.1.6 Nahrungsmittelunverträglichkeiten.....	176
--	-----

9.1.7 Nutriprävention und Therapie mit Mikronährstoffen .....	177
--	-----

9.1.8 Epigenetik und genetische Stabilität	180
--	-----

<i>Pflanzliche Signalstoffe und ihre Wirkung auf die Gene.....</i>	183
--	-----

<i>Tee schützt Telomere .....</i>	183
-----------------------------------	-----

<i>Brokkoli (Sulforaphan) .....</i>	185
-------------------------------------	-----

<i>Curcuma.....</i>	187
---------------------	-----



<i>Lycopin (Tomate)</i> .....	189
<i>Genistein (Soja-Isoflavone)</i> .....	190
<i>Resveratrol</i> .....	190
<i>Quercetin</i> .....	191
<i>Folsäure, Folat</i> .....	192
<b>9.2 Entgiftung – Integrative Krebstherapie</b> .....	<b>199</b>
9.2.1 Die Hepar-Tox-Therapie.....	199
9.2.2 Vitamin-C-Hochdosis-Infusionen.....	200
9.2.3 Glutathion – das Ordnungsmolekül.....	202
9.2.4 Alpha-Liponsäure .....	204
9.2.5 Melatonin.....	205
9.2.6 Therapieunterstützung bei Chemo- und Strahlentherapie .....	208
<i>Vitalstoffe vor und während     der Chemotherapie</i> .....	209
<i>Vitalstoffe vor und während     der Strahlentherapie</i> .....	211
9.2.7 Mikronährstoffe zur präventiven Grund- versorgung (Nutriprävention) .....	213
<b>9.3 Entspannung – Sport – Physiotherapie</b> .....	<b>214</b>
<b>9.4 Darmtherapie: Das 4-R-Konzept</b> .....	<b>216</b>
9.4.1 Remove (Eliminieren/Weglassen).....	216
9.4.2 Replace (Ersetzen/Hinzufügen) .....	216
9.4.3 Reinoculate (Neubesiedelung) .....	217
9.4.4 Repair (Reparatur) .....	218
<b>10 Diagnostik zur Prävention und Therapie</b> .....	<b>219</b>
<b>10.1 Umweltgifte: Blut- und Urinalysen</b> .....	<b>219</b>
10.1.1 Pestizide, Lösungsmittel und Weichmacher .....	220
10.1.2 Toxische Elemente im Haar, Blut und Urin.....	221
<b>10.2 Stoffwechsel- und Nährstoffbedarfsanalyse: Organische Säuren   (Original-Tests aus USA)</b> .....	<b>223</b>
<b>10.3 Folsäure-Spezialtest (unverstoffwechelte Folsäure)</b> .....	<b>225</b>
<b>10.4 Vitamin K und andere fettlösliche Vitamine</b> .....	<b>226</b>

<b>10.5 Stuhl- und Verdauungsanalyse (GI Effects).....</b>	<b>227</b>
<b>10.6 Nahrungsmittelunverträglichkeiten – neue Blutanalysen und Allergix-Test.....</b>	<b>230</b>
<b>10.7 Hormonanalysen: Melatonin, Stress- und Sexualhormone .....</b>	<b>231</b>
10.7.1 Melatonin.....	231
10.7.2 Stresshormone .....	233
10.7.3 Sexualhormone .....	234
<b>10.8 Gen- Analysen (SNPs).....</b>	<b>236</b>
10.8.1 Die wichtige Rolle des Entsorgungsenzyms COMT.....	237
10.8.2 COMT und Estrogenausscheidung .....	238
<b>11 Kostenübernahme umstrittener Methoden</b>	<b>241</b>
<b>12 Schlusswort: The Choice</b>	<b>244</b>
<b>Literatur/Quellen .....</b>	<b>246</b>
<b>Register .....</b>	<b>263</b>
<b>Literaturempfehlungen.....</b>	<b>266</b>
<b>Hilfreiche Links .....</b>	<b>270</b>
<b>Anlaufstellen für Diagnostik und Therapie .....</b>	<b>271</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>272</b>

*Für Hiltrud.  
In Dankbarkeit für unsere gemeinsame Spur.*

## Dank

Ein schwieriges Thema, eine große Datenflut, ein großer Zeitbedarf.

Ohne die Unterstützung der Familie, von Freunden und Mitarbeiter/innen kann man ein solches Buch über Krebs nicht »nebenbei« schreiben.

Ich danke ganz besonders meiner Frau Hiltrud, meinem Sohn Christian, Enkelsohn Linus und Lisa Biermann sowie Mechthild Brede-Stefani und Karl-Heinz Stefani, Katja Schubert und Nadine Siebert.

Meinem Freund Felix Henrichs danke ich für die wunderbar inspirierende Zusammenarbeit und die gemeinsamen Aktivitäten im Bereich überregionaler Fortbildungsveranstaltungen und auch für die Unterstützung beim Aufbau unserer europäischen Academy for Functional Medicine (AFM).

Durch die freundschaftliche Zusammenarbeit mit Uwe Kleinkauf konnten wir unser Angebot an medizinischen Analysen, die sowohl im Bereich der Prävention als auch der Therapie für unsere Patienten wertvolle Innovationen darstellen, auf internationaler Ebene weiter ausbauen. Bei Familie Kleinkauf möchte ich mich für das Vertrauen und die Unterstützung ganz herzlich bedanken.

Frau Dr. Ute Hünigen danke ich, dass sie sich trotz ihrer schweren Krebserkrankung die Zeit nehmen konnte und auch die Kraft dafür hatte, mir wichtige Anregungen für mein Buch zu geben. Möge sie noch lange einem weiteren Tumorwachstum trotzen und dem Leben viele angenehme Stunden abgewinnen. Gleiches wünsche ich auch meinen Freunden und Mitstreitern Monika Lerche und Dr. Klaus-Michael Weber.

Ich bin sehr glücklich, dass ich stets auf die konstruktive und geduldige Unterstützung von Herrn Dr. Harald Kämmerer und seinem Team vom Südwest Verlag in München zählen darf. Ein ganz besonderes Dankeschön gilt meiner Lektorin, Frau Claudia Lenz, deren Empfehlungen und Korrekturvorschläge ich gerne und dankbar befolgt habe.

# PROLOG

## A. Der Beginn

Heute wird Birgit beerdigt.

Jetzt werde ich mit dem Buch über Krebs beginnen.

Heute, am 14. Juli 2011, findet in einer nordhessischen Kleinstadt um 14 Uhr die Trauerfeier für unsere Freundin statt. Letzte Woche konnten wir uns noch sehen – am Krankenbett. Sie war schwer von der Brustkrebserkrankung gezeichnet, geschwächt, kachektisch. Obwohl sie nicht mehr sprechen konnte, verrieten ihre Augen, dass sie uns sieht und versteht. Plötzlich kam ihr so typisches Lächeln über ihre Lippen und die vorher vor Schmerzen und von Schmerzmitteln gelähmte Gesichtsmimik erstrahlte wie in alten Zeiten zu einem freudigen Ausdruck. Worte folgten aber dennoch nicht.

Schön, dass wir da sind, dachte ich. Dies sollte das letzte Lächeln für uns gewesen sein. Ein Abschied – und vielleicht ein Auftrag.

Durch die Erlebnisse der letzten Tage und Wochen fühle ich mich dazu veranlasst, endlich mit dem schon lange

geplanten Buch über Krebs anzufangen. Es soll der Brückenschlag zwischen klassischer Schulmedizin und einer auf den Grundlagen der Umwelt- und Ernährungsmedizin basierenden Beratungs- und Behandlungsstrategie werden. Eigentlich lässt es mein Zeitplan überhaupt nicht zu, jetzt schon wieder mit dem Schreiben zu beginnen. Denn gerade vor wenigen Monaten habe ich mein letztes Buch über die Darm-Hirn-Verbindung fertiggestellt (*Der Darm denkt mit*), was mich doch sehr viel Zeit und Energie gekostet hat – Energie, die ich für die Behandlung meiner Patienten benötige. Und für meine Familie möchte ich auch noch ansprechbar sein.

Doch mit einer geschickten Zeitplanung soll es gelingen. Das Thema liegt mir sehr am Herzen.

Nun beginne ich also dieses Buch mit dem Ende, mit dem Tod.

## B. Tod und Tödlein – den Tod ins Leben holen

---

*»Der Tod wird in unserer Gesellschaft bzw. in unserem Leben nicht akzeptiert. Es besteht eine Fixierung auf Aktivität, Fitness und ewige Jugend. Dabei hat niemand einen Anspruch auf ein langes Leben.«<sup>(9)</sup>*

---

Ich möchte meinen Lesern und Patienten raten, sich mit den Themen Zeit und Tod so früh und intensiv wie möglich zu beschäftigen – und das, bevor uns ein Schicksalsschlag oder eine böse Krankheit trifft.

Margot Weber schreibt in ihrem Essay in der Zeitschrift *Emotion*<sup>(35)</sup>: »Die Zeit ist ein demokratisches Gut: Sie ist an alle Menschen gleich verteilt. Nicht die Zeit ist schuld an unserem Gehetzt-Sein, sondern die Uhr und der Wert, den wir ihr zumessen – sie ist das Hilfsmittel, das unser Leben taktet.«

Unsere persönliche Einstellung ist entscheidend. Es reicht, den Schalter im Kopf umzulegen und anders zu denken. Wir sollten nicht sagen: Schrecklich – ich habe keine Zeit! Sondern: Wie schön, was ich heute alles tun, erleben, erledigen, fühlen und genießen kann. »Wir brauchen nicht mehr Zeit«, schreibt Margot Weber. »Die, die wir haben, reicht völlig aus. Wir müssen nur bewusst Prioritäten setzen, Grenzen ziehen. Denn Freiheit bekommen wir nicht geschenkt. Sie kann nur im eigenen Kopf beginnen.«<sup>(35)</sup>

Zu diesem Thema äußert sich Manfred Lütz, Arzt und Theologe, in einem Zeitungsinterview der *Hessischen/Niedersächsischen Allgemeinen Zeitung* zum Thema Zeit: »Wenn ich den Lesern dieses Interviews genau sagen könnte, wann sie sterben, bin ich sicher, dass sie morgen schon anders leben würden. Wer weiß, dass er in zwei Wochen stirbt, der wird nicht vor der Glotze abhängen, Ratgeber lesen oder den Dax beobachten. Er wird vielleicht mit Freunden reden, mit Angehörigen, Musik hören. Mein Buch *Bluff* will anregen, damit schon vor dem Sterben zu beginnen. Insofern ist es lebensrettend, natürlich im körperlichen Sinne. Doch was hat man davon, wenn man mit stabilem Blutdruck sein Leben verplempert?«<sup>(54)</sup>

---

*Auch wenn wir unserem Leben mehr Stunden geben könnten, würden wir nicht reicher werden. Die Kunst besteht vielmehr darin, den Stunden mehr Leben zu geben.*

---

### **Sich mit dem Tod beschäftigen**

Lassen Sie uns zum Wesentlichen kommen und über den Tod reden, denn der Tod erwischt jeden von uns. Ich empfehle meinen Patienten, Freunden und Lesern dieses Buches, das Museum für Sepulkralkultur in der Weinbergstraße in Kassel zu besuchen. Es besteht nun schon seit 20 Jahren. Der Begriff »Sepulkralkultur« leitet sich ab



Abb. 1: Zeit ist abgelaufen, Museum für Sepulkralkultur (Quelle: Lopomedia, Kassel)

vom lateinischen Wort »sepulcrum« = Grab. Im Kasseler Museum werden alle kulturellen Erscheinungen, die sich im Zusammenhang mit »den letzten Dingen« entwickelt haben, berücksichtigt. Hierzu zählen Bestattungsriten, Särge und Gräber, aber auch zeitgenössische künstlerische Sichtweisen auf Leben und Tod.<sup>(21)</sup> Das Museum für Sepulkralkultur versteht sich nicht als »Friedhofsmuseum«. Angesichts aller Vergänglichkeit möchte es für das Leben sensibilisieren, so formulierte es der Leiter des Museums, Prof. Reiner Sörries.<sup>(22)</sup> Und genau das soll auch dieses Buch.

---

*»Leben Sie wohl!« steht an der Ausgangstür des  
Museums für Sepulkralkultur.*

---

Auch wenn die Vorstellung der Endlichkeit unseres Daseins bedrückend sein mag, so verleiht ebendiese ihm doch



seine unwiederbringliche Einmaligkeit.<sup>(23)</sup> »Memento mori« sollten wir uns täglich ins Gedächtnis rufen: »Denke daran, dass du sterben wirst.« Erst wenn wir uns intensiv mit dem Tod befasst haben, werden wir den Wert, die Schönheit und die Chancen unseres Daseins würdigen und schätzen lernen. Ganz konkret kann das z. B. bedeuten, dass ich mir – auch in Zeiten bester Gesundheit – jeden Abend zehn Minuten Zeit nehme und mich frage, ob das, was ich heute getan habe, sinnvoll, erfreulich und hilfreich für meine Umwelt war. Was ist, wenn ich gleich sterbe und meine Lieben alleine lassen muss? Kann ich mit dem, was war, was ich als Spur hinterlassen habe, zufrieden sein? Mein Freund Dr. Lothar Kreuzig, Apotheker und Lebensmittelchemiker, der an Pankreaskrebs erkrankt war, klagte am Sterbebett: »... aber wir wollten doch noch so viel machen – ein gemeinsames Buch schreiben ...« Meine spontane Antwort war: »Wir beide sind doch nie fertig! Wir können nur eine Spur hinterlassen – und das haben wir getan. Du wirst nun bald sterben und meine Aufgabe wird es sein, die gemeinsame Spur noch etwas zu verlängern.«



Abb. 2: Menschen hinterlassen Spuren, so steht es auf einer Karte, die ich nach einer Forschungsarbeit von der Deutschen Telekom erhalten habe

Erst wenn wir mit der begonnenen Spur zufrieden sind und die Herausforderungen des noch vor uns liegenden Weges nicht als Last, sondern als Chance und sinnvolle Aufgabe betrachten, wird das Memento mori seinen Schrecken verlieren. Mit der Grundeinstellung, dass eine böse Erkrankung auf jeden Fall kommen wird, kann ich gelassen und voller Kreativität an meiner Lebensspur arbeiten und auf den Tag der Diagnose einer zerstörerischen Krankheit wie Parkinson, Alzheimer, Krebs etc. gelassen warten und das Leben genießen – täglich!

---

»Genießen [...] ist ein Geschenk des Himmels.  
Nehmen wir es an!«<sup>(9)</sup>

---

### Krebs, unser ständiger Begleiter



**Abb. 3: Tod und Edelfrau, Zizenhausener Totentanz (Anton Sohn), Museum für Sepulkralkultur, Kassel, Foto: K.-D. Runow<sup>(21)</sup>**

Und warum haben wir noch keinen Krebs? Weil die Krebszellen, unsere ständigen Begleiter, bis heute erfolgreich von unserem Immunsystem eliminiert bzw. am weiteren Wachstum gehindert worden sind. Darum ist es sehr wichtig, unser Wissen um die Immunvorgänge zu vertiefen und unsere Lebensweise derart zu gestalten, dass unsere Geneprogramme und Signalstruktur unserer Immunzellen optimal funktionieren können – so lange wie möglich.

Wir sollten uns die Tatsache, dass Krebszellen unsere ständigen Begleiter sind, täglich bewusst machen. Dabei hilft z. B. ein Tödlein, das man in seiner Aktentasche, im Auto oder im Wohnhaus oder an einem anderen Ort, den man täglich aufsucht, platziert.

---

*Jeder sollte ein Tödlein besitzen.*

---

Im Museum für Sepulkralkultur findet man die Tödlein. Es handelt sich um künstlerische Arbeiten, die uns täglich an den Tod erinnern sollen, Miniatursärge von 10 bis 15 Zentimetern Länge. Manche lassen sich mithilfe einer Feder aufklappen und es springt ein kleines Tödlein mit der Sense heraus. Andere verfügen über keinen Mechanismus, wenn man aber den Deckel abhebt, ist ein geschnitztes Tödlein zu sehen. Manche dieser künstlerischen Arbeiten sind von einer filigran-überirdischen, das Leben überdauernden Schönheit.<sup>(33, 34)</sup> Heute erfreuen sich die Memento-mori-Motive sogar in Tätowierstudios wachsender Beliebtheit.

### **Die drei Memento-mori-Tipps**

1. Überprüfe täglich, ob du mit deiner Spur zufrieden bist.
2. Denke an den morgigen Tag und an die Spur, die du erzeugen möchtest.
3. Besorge dir ein Tödlein, gib ihm einen Namen, trage es in der Hand-, Akten- oder Computertasche oder platziere es an einem Ort, an dem du es jeden Tag mindestens einmal sehen kannst.

## Der letzte Tag

Nur wenn man den Tod akzeptiert, kann man jeden Tag leben und erleben – auch den letzten Tag. Dieser letzte Tag und schließlich der Tod selbst gehören zu den Dingen im Leben, die man nur schwer akzeptieren kann, obwohl es normal ist zu sterben. Jeder muss es.

---

»Wenn ich am Ende keine Angst mehr haben muss,  
lebe ich den Weg dahin viel befreiter.«  
(Krebspatientin)<sup>(24)</sup>

---



Abb. 7: Totentanzmaske, Tibet/ Nepal, Museum für Sepulkralkultur, Kassel, Foto: K.-D. Runow



Abb. 8: Utensilien zum mexikanischen Totenfest, Museum für Sepulkralkultur, Kassel, Foto: K.-D. Runow

Im Museum für Sepulkralkultur finden wir neben verschiedenen Tödleins weitere Symbole der Vergänglichkeit auf Alltagsgegenständen, etwa den Totenkopf und die Schlange auf der schwarzen Pfeife.

Ausdrucksstark ist auch die Totentanzmaske aus Tibet/Nepal. Die Skelett-tänzer weisen in dem ritualisierten Tanz auf die Vergänglichkeit unseres menschlichen Körpers und zeigen, dass hinter jeder noch so beeindruckenden äußeren Schönheit ein Gerippe steckt.

Auf Schönheit trifft man auch beim »Día de los Muertos«, dem mexikanischen Totenfest. Einmal im Jahr begehen die Einwohner des Landes einen farbenprächtigen Feiertag in heiter-morbider Atmosphäre zu Ehren der Verstorbenen. In Mexiko heißt es: Erst wenn sich niemand an die Toten erinnert, zerfallen sie zu Staub<sup>(46)</sup>. Felix Pestemer hat für sein Buch *Der Staub der Ahnen* diese mexikanische Tradition beobachtet und bringt uns das Thema mit Sinn für Humor und detailreichen Bildern dar.<sup>(47)</sup>



**Abb. 4: Eintrittskarte mit Tödlein,  
Museum für Sepulkralkultur**



**Abb. 6: Memento-Mori-Pfeife,  
Museum für Sepulkralkultur,  
Kassel, Foto: K.-D. Runow**



**Abb. 5: Tödlein, Museum für Sepulkralkultur,  
Kassel, Foto: K.-D. Runow**



Klaus-Dietrich Runow

**Krebs - eine Umweltkrankheit?**

Risiko minimieren - Therapie optimieren

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-517-08772-6

Südwest

Erscheinungstermin: Mai 2013

Fast zwei Drittel aller Krebserkrankungen gehen auf Umwelteinflüsse zurück. Klaus-Dietrich Runow zeigt, welche Faktoren das Krebsrisiko erhöhen und wie mit einer individuellen Nährstoff- und Entgiftungstherapie, einer anderen Lebensführung und einer Ernährungsumstellung die klassische Krebsbehandlung sinnvoll und wirksam begleitet werden kann, ohne dass es zu Wirkungsbeeinträchtigungen kommt. Dieses Buch baut eine Brücke zwischen der üblichen Krebstherapie und komplementären Maßnahmen. Es hilft dabei, die eigenen problematischen Umweltfaktoren besser einzuschätzen, und es erklärt, was jeder selbst tun kann, um das eigene Krebsrisiko zu minimieren.